



Programm

Wir behalten uns vor, dass es wetterbedingt zu kurzfristigen Adaptationen kommen kann.

Donnerstag, 16. 11. 2023

bis 17:00 Uhr	Individuelle Anreise und Check-In im TAUERN SPA Zell am See – Kaprun
18:00 Uhr	Begrüßung und allgemeine Besprechung, anschließend: Vergabe der Willkommens-Packages von La Sportiva Erste Timeline-Infos zum 1. Outdoor-Tag
ca. 19:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Programm

Wir behalten uns vor, dass es wetterbedingt zu kurzfristigen Adaptationen kommen kann.

Freitag, 17. 11. 2023

08:00 Uhr	Frühstück
09:15 Uhr	Gemeinsame Gondel-Auffahrt aufs Kitzsteinhorn Optional: Treffpunkt für Teilnahme ab Freitag früh (Paket 2)
ca. 09:30 Uhr	Ankunft am Gletscher, Deponieren von trockener Ersatzkleidung im Depot am Kitzsteinhorn
ca. 10:00 – 13:00 Uhr	Skitouren-Training (Dauer, Tempo & Strecke richten sich nach dem Leistungsniveau)
ca. 13:00 Uhr	Trainings-Ende: Individuelle Möglichkeit für Mittagessen im Alpincenter oder Relaxen und Wellness im TAUERN SPA
16:00 – 17:30 Uhr	Athletiktraining: Stabilisation, Mobilisation und Dehnen
anschließend	Vorträge zum Thema Training & Ernährung + Info zu Outdoor-Tag 2
ca. 19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen mit individuellen Fachgesprächen

Programm

Wir behalten uns vor, dass es wetterbedingt zu kurzfristigen Adaptationen kommen kann.

Samstag, 18. 11. 2023

08:00 Uhr	Frühstück
09:15 Uhr	Gemeinsame Gondel-Auffahrt aufs Kitzsteinhorn
ca. 09:30 Uhr	Ankunft am Gletscher, Deponieren von trockener Ersatzkleidung im Depot am Kitzsteinhorn
ca. 10:00 – 13:00 Uhr	Skitouren-Training (Dauer, Tempo und Strecke richten sich nach Leistungsniveau)
ca. 13:00 Uhr	Trainings-Ende: Individuelle Möglichkeit für Mittagessen im Alpincenter oder Relaxen und Wellness im TAUERN SPA
16:00 – 17:30 Uhr	Cool Down: lockeres Auslaufen mit anschließendem Dehnen
anschließend	Vorträge zum Thema Material & Technik + Info zu Outdoor-Tag 3
ca. 19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen: Exklusives Spezialitäten-Menü

Programm

Wir behalten uns vor, dass es wetterbedingt zu kurzfristigen Adaptationen kommen kann.

Sonntag, 19. 11. 2023

08:00 Uhr	Frühstück
09:15 Uhr	Gemeinsame Gondel-Auffahrt aufs Kitzsteinhorn
ca. 09:30 Uhr	Ankunft am Gletscher, Deponieren von trockener Ersatzkleidung im Depot am Kitzsteinhorn
ca. 10:00 – 13:00 Uhr	Skitouren-Training (Dauer, Tempo und Strecke richten sich nach Leistungsniveau)
ca. 13:00 Uhr	Trainings-Ende: Gemeinsame Gondelfahrt zurück ins Tal mit anschließender Duschkmöglichkeit im TAUERN SPA
14:00 Uhr	Verabschiedung bei Kaffee & Kuchen
15:00 Uhr	Ende - individuelle Heimreise